ДО БОЖЕСТВЕННОГО У СОБІ: МІСТИЧНИЙ ДОСВІД ЧЕРЕЗ ПСИХОДЕЛІКИ

Посібник для мандрівників та провідників

Передмова від видавця

Світ стоїть на порозі психоделічної революції: наразі одним із найважливіших завдань адміністрації президента Байдена є легалізація психоделіків у США. Імовірно, до кінця 2023 року терапія психічної травми з використанням МДМА (також відома як *екстазі*) стане легальною у США та Ізраїлі, а згодом і в певних країнах Європейського Союзу. На жаль, на території колишнього СРСР ці, такі необхідні для успішного лікування підходи та методики ще довго можуть залишатися під забороною.

Незважаючи на обмеження, все більше людей самостійно приймають психоделіки: хтось у пошуку зцілення, хтось для покращення продуктивності та креативності, а хтось лише для розваги.

Будь-який психоделік – це потужний препарат, що змінює свідомість, і до нього завжди слід ставитися з повагою. Особливо якщо приймати їх у великому дозуванні, необхідному для психологічної допомоги, роботи з психічною травмою або отримання глибоких осяянь (також *insights/інсайтів*) про світ і себе.

Ще з шістдесятих років минулого століття вченим відомо, що психоделіки викликають «містичний досвід» (див. експеримент Великої П'ятниці[1]). Більше того, у клінічних дослідженнях такі «пікові переживання» пов'язані з лікуванням від депресії, залежностей, фобій та інших тяжких станів.

1 https://en.wikipedia.org/wiki/Marsh_Chapel_Experiment

Цей посібник створений для того, щоб допомогти тим, хто вирішив приймати психоделіки та отримати цінний та лікувальний досвід. Ця праця – перекладений, відредагований та доповнений «Посібник для мандрівників і провідників від Гільдії провідників», що наведений у книзі The Psychedelic Explorer's Guide: Safe, Therapeutic, and Sacred Journeys Джеймса Фадімана.

Для чого створений цей посібник

У дослідженні за участю приблизно ста осіб, які приймали психоделіки у форматі, запропонованому в цій брошурі, 78% сказали, що це був найважливіший досвід у їхньому житті. Так відчували і ті, хто спробували психоделики вперше, і ті, хто неодноразово приймали їх до цього.

Цей посібник розповідає про важливість присутності досвідченого провідника, достатньої кількості препарату та комфортної атмосфери, сповненої підтримки.

Багато людей прагнуть отримати духовний, містичний чи «*ентеогенний*» досвід від використання психоделіків, але не знають як цьому посприяти і як залишатися відкритим до всього, що відбувається, коли свідомість суттєво змінюється.

На жаль, лише мала частина тих, хто готовий супроводжувати людей у таких подорожах, мають необхідні навички. У цьому посібнику можна знайти корисні та перевірені рекомендації як для мандрівників, так і для провідників.

Цей посібник об'єднує осяяння багатьох психоделічних провідників, які десятки років таємно працювали і допомагали людям отримувати сакральний ентеогенний досвід, дбаючи про те, щоб він був максимально безпечним та комфортним.

Наша мета – допомогти вам у розвитку духовного розуміння та мінімізації негативних досвідів.

Отримати цінні, позитивні зміни у житті можна і приймаючи психоделіки самостійно. Присутність провідника, однак, робить сесію безпечнішою та сприяє досягненню, запам'ятовуванню та інтеграції розширених станів свідомості.

Те, що провідник – важливий фактор, що впливає на досвід, відрізняє психоделіки від інших препаратів. Різниця між ними не тільки у розширенні свідомості та зміні сприйняття, а й у тому, що супровід може позитивно впливати на напрям, зміст та загальну якість переживань[2].

2 Налаштованість і середовище тривалий час ігнорували в медичних дослідженнях, але обсяг літератури, що зростає, наприклад, щодо ефектів плацебо, звертає увагу на той очевидний факт, що більшість наших реакцій на будь-який стимул залежить від фактичного контексту і того, як ми його сприймаємо.

На природу та цінність психоделічного досвіду впливають 6 основних факторів. Саме про них і потрібно подбати, створюючи атмосферу для сесії:

1. налаштованість (*set*);
2. середовище (*setting*);
3. препарат та доза;
4. провідник/супровідник;
5. сесія;
6. ситуація.

Про терміни у цьому посібнику

ПСИХОДЕЛІК: загальна назва спектра природних та синтезованих препаратів, що змінюють свідомість. Серед них: ЛСД, псилоцибінові гриби і псилоцибін, мескалін (і кактуси, що містять мескалін), аяваска і багато інших препаратів рослинного, тваринного або лабораторного походження.

Увага у цьому посібнику сфокусована на ЛСД та псилоцибіні – широко доступних і найбільш досліджених найпотужніших психоделіках. Для отримання детальної інформації про препарати ознайомтеся з розділами «Доза» та «Вибір психоделіка».

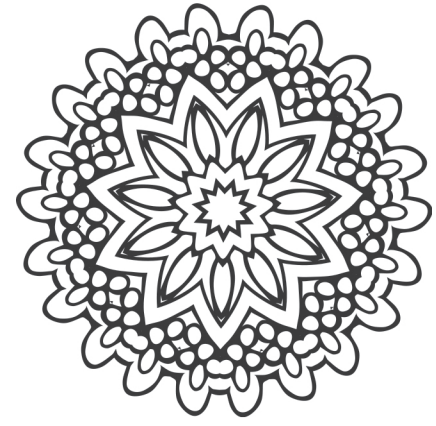
ЕНТЕОГЕН: будь-який психоделік, який використовується спеціально з метою отримання містичного досвіду. Слово грецького походження (*en-theo-gen*), означає «те, що викликає пізнання чи переживання божественного всередині себе».

МАНДРІВНИК: людина, яка приймає психоделік.

ПРОВІДНИК: людина зі значним особистим досвідом та розумінням змінених станів свідомості, які можна досягти з і без використання психоделіків. Провідник допомагає іншим отримати максимально позитивний ентеогенний досвід та надає підтримку у складні моменти. У цьому посібнику ми припускаємо, що до або під час сесії провідник не приймає психоделіки та інші препарати, що змінюють свідомість.

СУПРОВІДНИК: «провідник» і «супровідник» часто використовуються як взаємозамінні терміни. У цьому посібнику супровідник – це людина, можливо, близький друг чи партнер, який піклується про мандрівника після сесії та під час повернення до звичайного життя.

Мандрівник, провідник та супровідник можуть бути будь-якої статі. Ми використовуємо форми чоловічого роду для цих слів лише з метою спрощення читання.



НАЛАШТОВАНІСТЬ: підготовка та очікування мандрівника та провідника.

СЕРЕДОВИЩЕ: простір, фізичне оточення та атмосфера.

ПРЕПАРАТ: психоделік, що використовується для подорожі.

СЕСІЯ: час подорожі, 6-12 годин.

СИТУАЦІЯ: інтеграція після досвіду, відносини та підтримка, доступні після сесії (терапевт, дім, робота, друзі).

Підготовка до сесії із супроводом

Після ухвалення рішення про проведення спільної сесії, мандрівнику та провіднику буде корисно перечитати рекомендації з цього посібника. Звертаючись до частин, які здаються важливими кожному з вас, ви зможете узгодити свої наміри та покращити взаєморозуміння.

Навіщо потрібний провідник?

Для більшості людей основна емоція під час подорожі – це не знайомство із чимось новим та чужим, а відчуття повернення додому: спогад та возз'єднання з тим, що вже було у свідомості, але у сплячому стані.

Попри вкрай особисту природу переживання неможливо переоцінити важливість провідника. Під час досвіду пробудження до себе безцінно перебувати поруч із людиною, яка підтримує вас і якій ви довіряєте. Провідники знайомі із ситуацією, відчувають, де ви перебуваєте, і зможуть дати пораду або допомогти тоді, коли це потрібно.

Цей посібник не про «наркотичний досвід». Посібник розповідає про те, як найкраще відкритися своїм внутрішнім світам і використовувати багате розмаїття переживань, які викликають препарати.

За словами одного провідника, психоделіки посилюють стани свідомості, яких можна досягти через інтенсивну практику та роботу з увагою у таких напрямках, як, наприклад, йога та медитація.

Такий універсальний стан свідомості часто переживається як поєднання своєї особистості з нескінченним потоком енергії та розуміння.

Олдос Гакслі, автор і філософ, який писав про свої психоделічні досвіди, говорить про «підвищену значущість речей». Під дією психоделіка ті об'єкти, які він бачив нескінченну кількість разів, але рідко помічав, тепер здавалися йому побаченими вперше.

Препарати дозволили йому усвідомити незліченні зв'язки, поєднуючи звичайні предмети з океаном ідей, спогадів, почуттів та відношень. Гакслі також описав насичені видіння та групи древніх архетипів, які, як він відчув, були у його психіці, але залишалися непоміченими.

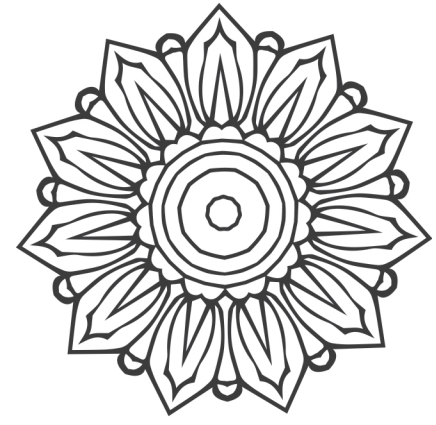
Проаналізувавши велику кількість містичних досвідів, Уільям Джеймс дійшов такого висновку, що особливо актуальний для ентеогенного переживання:

«Один висновок був ніби вкладений у мене в той момент, і відчуття його правильності не похитнулося й досі. Наша звичайна свідомість бадьорості, або раціональна свідомість, як ми її називаємо, – це лише один спеціалізований стан свідомості.

Навколо нього, відокремлений найтоншою плівкою, лежить потенціал зовсім інших станів свідомості. Ми можемо прожити життя, не підозрюючи про їхню наявність, але варто з'явитися необхідному стимулу – й інші типи свідомості стають доступними у своїй повноті і, ймовірно, мають якесь поле застосування. Жодне уявлення про всесвіт у всьому його різноманітті не може бути завершеним і цілісним, якщо воно залишає поза увагою ці інші форми свідомості»[3].

Цю думку доповнює першовідкривач ЛСД Альберт Гофманн:

«Перший спланований досвід ЛСД був настільки зворушливим і тривожним через те, що повсякденна реальність і его, що переживає її, які я вважав єдиними, розчинилися. І незнайоме его пережило іншу, незнайому реальність»[4].



Перший досвід

Зазвичай людина очікує, що її перший сексуальний досвід пройде із любов'ю та задоволенням. Однак, для багатьох людей ця ініціація може бути некомфортною, незручною і навіть травматичною. На жаль, самостійний прийом психоделіків теж може бути неприємним та мати довготривалі негативні наслідки. Правильна структура сесії збільшує ймовірність того, що психоделічний досвід буде важливим, здоровим та цінним.

ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ ДЛЯ СУПРОВОДУ МАНДРІВНИКА

Налаштованість. Підготовка до сесії, поради для мандрівника

Якщо можливо, поставтеся до подорожі як до триденного процесу. В ідеалі, першого дня напередодні сесії будьте спокійні і нікуди не поспішайте.

3 William James, The Varieties of Religious Experiences, 1902.

4 Albert Hofmann. LSD: My Problem Child, MAPS, Sarasota, Florida, 2005.

Виділіть час для рефлексії, проведіть частину дня на природі. Другий день повністю виділіть для сесії. На третій день намагайтеся якнайбільше часу присвятити осмисленню та інтеграції вашого досвіду, а також намагайтеся записувати ваші відкриття та осяяня.

До сесії корисно прояснити ваші особисті уявлення про психоделічний досвід, священні рослини та ентеогени в цілому. Крім того, подумайте про своє ставлення до містичного досвіду, космічної свідомості та інших явищ, з якими ви можете зустрітися. Поділіться своїми очікуваннями, переживаннями та надіями з провідником або провідниками. Це допоможе вам бути на одній хвилі під час сесії.

Попереднє обговорення можливого досвіду дозволяє сесії проходити більш плавно. Неважливо, який ви мандрівник – досвідчений чи тільки робите перші кроки, щоразу у вас можуть виникати абсолютно нові для вас переживання. Можливі переживання:

- зміни геометричних форм та кольорів (зазвичай на початку сесії);
- перебування в іншому тілі будь-якої статі;
- перетворення на тварину, рослину або мікроорганізм;
- переживання власного народження.

Під час сесії нерідко відбуваються зустрічі із сутностями: дехто називає таке явище «присутністю духів». Найчастіше такі зустрічі виявляються позитивними. Але, якщо ви злякаєтеся чи відчуєте занепокоєння, скажіть про це вашому провіднику.

Щоб розуміння того, що відбувається з вами під час психоделічної подорожі, було максимально корисним, запишіть заздалегідь речі, які ви сподіваєтеся дізнатися, випробувати, зрозуміти чи дозволити.

Ця інформація має бути доступна і вам, і вашому провіднику під час сесії та після неї. Досвідчені провідники зауважують, що наперед поставлені питання допомагають мандрівникові спрямовувати свою подорож (краще керувати своєю подорожжю).

Можна використовувати цю особливість для спрямованого дослідження специфічних психологічних, духовних чи соціальних питань. У той же час слід залишатися відкритим до будь-якого досвіду, що виникає.

Окрім питань, деяким людям корисно уточнити цілі подорожі.

Ваші цілі можуть бути духовними (отримати прямий досвід взаємодії з вашою чи чужою духовною традицією, подолати попередні переконання чи

переконання загалом). Ви можете розраховувати отримати досвід об'єднання (єдності), в якому немає поділу між вашою ідентичністю та всім іншим.

Ваші цілі можуть бути соціальними – покращення відносин із партнером, дітьми, братами та сестрами, батьками, колегами чи духовними та світськими інституціями.

Ваші цілі можуть бути психологічними – глибоке розуміння та осмислення травм, фобій та різних непрожитих почуттів. Якщо ви маєте намір працювати в цій галузі, одного цього посібника може бути недостатньо. У такому разі, крім додаткової підготовки, найкраще працювати з провідником, який має психологічну освіту. Якщо такої можливості немає, тоді слід заздалегідь знайти кваліфікованого терапевта та побудувати стосунки з ним так, щоб він зміг підтримати вас у процесі інтеграції після подорожі.

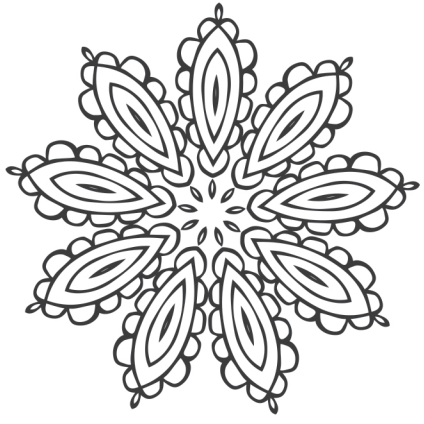
> **ПРИМІТКА.**
> *Оскільки в багатьох випадках сесію веде одна людина, цей посібник написаний так, ніби провідник лише один. В ідеальній ситуації провідників двоє: чоловік і жінка.*
>
> *Іноді мандрівник бажає, аби особа, що його підтримуватиме, була тієї чи іншої статі. До того ж робота у парі полегшує завдання провідників і дозволяє їм робити короткі перерви під час сесії.*
>
> *Присутність як чоловічої, так і жіночої енергій є оптимальним рішенням.*

Поради для провідників

Супровід у психоделічній подорожі – це священна місія, яка полягає в тому, щоб сесія була максимально корисною та безпечною. Ваша мета – збільшити ймовірність досягнення мандрівником трансперсонального або трансцендентного стану свідомості, а також звести до мінімуму труднощі та виправдати надану вам довіру.

Щоб бути гарним провідником, не обов'язково знати багато. Найважливішими якостями для цієї роботи є емпатія та інтуїція. Однак, на додаток до цих якостей, корисно мати базові знання у певних галузях: діапазон можливих ефектів психоделіків, основні принципи різних духовних традицій та розуміння того, як і коли ділитися з мандрівником різними ідеями та концепціями.

Ваші пропозиції можуть допомогти мандрівникові зробити важливе відкриття або запам'ятати ключову інформацію.



Діапазон ефектів:

Будь-який психоделічний досвід може включати широкий спектр вражень, реакцій, видінь і внутрішніх драм: як захоплюючих, так і лякаючих. Іноді вам буде необхідно запевнити мандрівника в тому, що будь-яке переживання, навіть неприємне і тривожне, є нормальним і рано чи пізно воно мине.

В інших випадках може знадобитися допомогти людині впоратися із фізичними симптомами. Також іноді необхідна допомога ззовні. Є безліч хибної інформації про психоделіки. Тому, під час підготовки до подорожі необхідно розвіяти хибні уявлення про їхній вплив. Легкодоступну правдиву інформацію можна отримати, подивившись серіал «Як змінити свій розум[5]». А про міські легенди про психоделіки можна прочитати[6] у Вікіпедії.

5 https://www.netflix.com/ua/title/80229847

6 https://en.wikipedia.org/wiki/Urban_legends_about_drugs

Духовні традиції:

Іноді в подорожі можуть бути сюжети та персонажі з різних релігій, а також відомі за світовими духовними традиціями стану свідомості (наприклад *самадхи*).

Щоб зустрічі з істотами менше турбували мандрівника, будьте готові підтримувати і поважати будь-який досвід. Символи та описи «вищих» станів свідомості є різними для кожної традиції, і малоймовірно, що ви знаєте абсолютно все.

На найвищому рівні всі релігійні традиції, можливо, відображають одну, універсальну істину, але кожна людина може сприймати її по-своєму.

Наприклад, наближення до Бога у різних духовних традиціях відбувається по-різному: як бажання усвідомлювати Бога і залишатися відокремленим; як прагнення любити Бога та взаємодіяти з ним, але не втрачати при цьому свою індивідуальність; або як розчинення та злиття з Богом.

Підтримуйте наміри мандрівника щодо його духовного чи релігійного досвіду, але залишайтеся відкритими тому, що відбувається у подорожі.

Робота зі страхом:

Якщо мандрівник не має великого досвіду змінених станів свідомості, він може злякатися, коли звична реальність та ідентичність почнуть розчинятися. Провідник може зменшити цей страх, підготувавши мандрівника до того, що таке може статися.

Страх може бути природною реакцією мандрівника на зіткнення із заплутаним клубком спогадів, бажань, невпевненості та інших невирішених проблем.

Заспокойте його, поясніть, що це нормальне почуття і воно мине. Ваша підтримка допоможе людині впоратися зі страхом.

Коли людині страшно, можна м'яко доторкнутися до неї рукою і запропонувати зробити глибокий вдих. Звертайте увагу на будь-які зміни глибини чи характеру дихання. Поверхневе або важке дихання говорить про опір, а глибоке та повільне дихання зазвичай виникає при розчиненні бар'єру.

> *Давати поради щодо дихання краще у формі нагадування («Дихання»), а не вказівки («Дихай»). У зміненому стані свідомості мандрівникові може бути простіше без директив.*

Будьте врівноваженими: що більше ви сфокусовані, то ефективнішим провідником ви будете. Що більше ви знаєте про себе і про те, провідником для кого ви є, то більша ймовірність залишатися зосередженим та спокійним протягом усієї сесії.

Мандрівник буде легше переходити з одного стану свідомості до іншого, коли ви, його провідник, спокійний.

Проаналізувавши сотні сесій у різних умовах, Тімоті Лірі та Річард Алперт (Рам Дасс) дійшли висновку, що в більшості випадків мандрівник відчуває занепокоєння тоді, коли провідник схвильований, не впевнений чи засмучений.

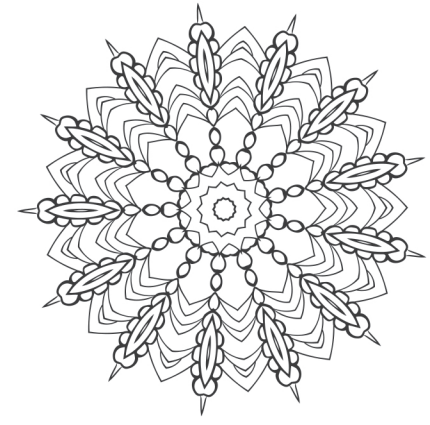
Словник:
Для глибокої ентеогенної подорожі не потрібне знайомство з духовними ідеями та спеціальною термінологією.

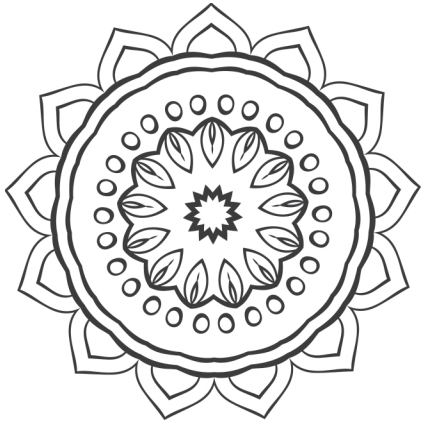
Але недостатній словниковий запас може ускладнювати запам'ятовування основних подій та ідей.

Тому під час сесії провідникові корисно підтверджувати те, що мандрівник бачить і відчуває, перефразовуючи або узагальнюючи його досвід простою мовою.

Це підвищує у мандрівника почуття впевненості у собі. Ваші запевнення чи роз'яснення можуть допомогти людині краще зрозуміти свій власний досвід як під час сесії, так і протягом кількох тижнів після неї.

Хорошою реакцією на будь-яке переживання мандрівника під час сесії є м'яке запрошення піти далі, сказавши: «Все добре. Хочеш дізнатися більше?». Коли мандрівник почувається у безпеці, йому легше досягти вищого стану свідомості, а також запам'ятати та інтегрувати отриманий досвід.





Загальні проблеми провідників

НАМІРИ:

Перегляньте свої очікування та побоювання щодо людини і щодо себе до початку сесії. Відмовтеся від надій та намірів отримати конкретний результат. Ваше завдання – «утримувати простір» для мандрівника, а не ставити цілі.

ОСОБИСТІСТЬ:

Якщо мандрівник – ваш сексуальний партнер, добре подумайте, перш ніж погоджуватися бути провідником. Якщо у відносинах для одного з вас є проблеми, то нехай провідником буде хтось інший.

Якщо у вас або у мандрівника виникають сексуальні почуття (а вони часто виникають), нічого страшного, але **не допускайте дій сексуального характеру**, навіть якщо вас про це попросять.

В ентеогенному середовищі сексуальні дії звужують досвід мандрівника і можуть збивати з пантелику[7].

> *Не забувайте, що людина під впливом психоделіка (навіть якщо це ваш партнер) не здатна на усвідомлену згоду. Не допускати дій сексуального характеру – **ваша** відповідальність як провідника.*

СОЦІАЛЬНІ:

Будьте обережні зі своїми судженнями про особисті стосунки мандрівника. Важливо не пропонувати розглянути будь-які конкретні відносини під час сесії, за винятком тих випадків, коли це заздалегідь обумовлено. Ваше схвалення або несхвалення будь-яких стосунків чи аспектів стосунків мандрівника може легко порушити процес його власних відкриттів.

ТОЧКА ЗОРУ:

Можна сподіватися, що людина, яку ви ведете під час подорожі, буде згодна з вами в деяких питаннях, особливо в духовних. Природно, що ви цього хочете (ви все ж людина), але коли ви висловлюєте свою думку під час сесії, це відволікає. Якщо відчуваєте, що ваш власний погляд може перешкодити вашій неупередженості, обговоріть це заздалегідь.

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНІ:

Під час ентеогенних сесій мандрівники зазвичай переживають досвіди, що лежать поза їхніми особистими его. В результаті вони можуть суттєво змінитися.

Майте на увазі, що існує безліч способів знайти «божественне», а також безліч способів описати це

7 Провідник згадав сесію, на якій жінка у віці приблизно сорока років протягом дня відчула понад 50 оргазмів. Вона не обговорювала цей досвід зі своїм провідником, але через шість місяців психологічна оцінка її стану значно зросла.

відкриття. Нічого не нав'язуйте: нехай мандрівник залишиться зі своїм усвідомленням.

Заохочуйте його бути з досвідом, залишаючи обговорення на період після сесії. Не варто в моменті намагатися зрозуміти те, що відбувається в подорожі.

КОЛИ СЛІД СКАСУВАТИ АБО ВІДКЛАСТИ СЕСІЮ:

Якщо в якийсь момент і з будь-якої причини у вас виникає почуття, що час для сесії вибрано неправильно, що людина погано підготовлена, не зробила того, що, на вашу думку, було необхідно, або що ви не можете бути провідником для неї, тоді будьте готові відкласти чи скасувати сесію.

Насамперед переконайтеся, що ви довіряєте один одному. Будьте уважні та обережні. Якщо у вас немає психотерапевтичної підготовки, пов'язаної зі зміненими станами свідомості, **краще відмовитися від ролі провідника**, коли, наприклад, під час підготовки до сесії мандрівник повідомив, що хоче глибоко поринути у страждання, темряву чи природу зла.

Люди, які розпочинають подорож з такими намірами, часто застрягають у темних кутах власної психіки та можуть нашкодити собі. Якщо ви не впевнені, що можете подолати можливі проблеми, вам не варто вести таку сесію.

Натомість запропонуйте людині попрацювати з психотерапевтом.

Незважаючи на те, що і вкрай «негативний» психоделічний досвід може бути корисним і цінним, входження в цю галузь у супроводі недосвідченого провідника може бути небезпечним[8].

Середовище

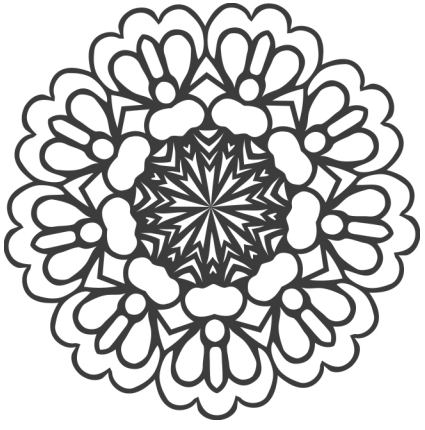
У ПРИМІЩЕННІ:

Усе, що необхідно для безпечної подорожі, – це затишна кімната з диваном або ліжком, де може лежати мандрівник, зручне крісло для провідника та доступ до туалету.

Непогано мати під рукою м'які подушки та ковдри. У кімнаті також має бути якась музична система. Оптимальним варіантом буде приміщення, ізольоване від сторонніх звуків.

Телефони мають бути вимкнені або переведені в режим без звуку.

Ваша мета – створити просте середовище, що підтримуватиме внутрішню тишу. Якщо ви маєте сумніви щодо простоти кімнати, зробіть її ще більш простою.



МУЗИКА:

У більшості культур, що використовують рослини для зцілення, ворожіння або духовного зростання, музика є способом полегшення переходу з одного рівня усвідомлення на інший і підвищення почуття безпеки за рахунок невербальної підтримки процесу.

Під час сесії музика перетворюється на багатошарове звукове полотно та часто викликає сильні емоції. Більшості людей здається, що музика виходить зсередини їхнього власного тіла. Вона сприймається не лише як звук, а й може викликати відчуття кольору, форми, текстури, запаху чи смаку.

Найбільш оптимальний варіант – використовувати колонку, але підійдуть і навушники. Однак із колонкою і ви, і мандрівник чутимете музику, і при цьому будете вільно пересуватися. Обговоріть вибір музики заздалегідь; її може обирати як провідник, так і мандрівник.

> *З психоделіками і без, у духовних традиціях у всьому світі використовують гру на барабанах, танці та співи. Музика – це безцінний інструмент, який допомагає людям виходити за межі звичайного сприйняття. Музика підтримує і підказує, тому підходьте до її вибору з розумом.*

Якщо під час сесії виявиться, що музика не відповідає ситуації, у мандрівника має бути можливість подати певний сигнал або сказати: «Будь ласка, змініть музику». У такій ситуації не перемикайте музику відразу ж, зачекайте ще кілька хвилин. Переконайтеся, що прохання доречне, а не є реакцією на почуття, що виникають, або просто спробою зберегти контроль над ситуацією.

Під час підготовки до сесії поясніть, як ви керуватимете музичним супроводом. У глибоких станах свідомості мандрівник може чути звуки. Однак, навіть у цьому випадку музика підтримує та страхує, як сітка для повітряної гімнастики.

Підготуйте плейлист або плейлисти тривалістю не менше 6 (або 8 – у випадку ЛСД) годин, щоб мати можливість вибирати або змінювати варіанти за необхідності.

МУЗИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

Коли психоделік тільки починає діяти, можна включити музику на вибір людини. Багато провідників мають власну колекцію музики з попередніх сесій, її також можна використовувати. У будь-якому випадку вмикайте музику, яку ви узгодили з мандрівником, або обирайте на свій розсуд, якщо ви переконалися у його довірі до вашого вибору.

Для більшості людей підходить класична музика, навіть якщо вони її не обирають, наприклад, «Таємнича гора» Ованеса, «Реквієм» Фора, григоріанські співи, сольне фортепіано, фортепіано з одним або двома іншими інструментами, флейта без акомпанементу, раги та записи тубільних барабанів.

Після першої години сесії варто відмовитися від музики з виразними словами, адже вони можуть відволікати. Взагалі, музика, яку можна вважати емоційною чи маніпулятивною, потенційно проблематична[9]. У другій половині сесії підійдуть практично будь-які композиції. Але в найнапруженіші ранні години вибір музики дуже важливий.

Якщо потрібно, ближче до кінця сесії увімкніть будь-яку музику за бажанням мандрівника, зокрема композиції зі словами.

Прослуховування музики із заплющеними очима збільшує її значущість та потенційну дію. Додатково допомогти внутрішньому переживанню можуть окуляри для сну, пов'язка, подушка для очей, клаптик тканини або шарф.

У додатку в кінці посібника ви знайдете посилання на плейлисти та альбоми, створені спеціально для психоделічних сесій та отримання ентеогенного досвіду.

ПАХОЩІ:

Пахощі століттями були частиною багатьох ентеогенних ритуалів, вони можуть бути ще одним способом орієнтування та супроводу мандрівника.

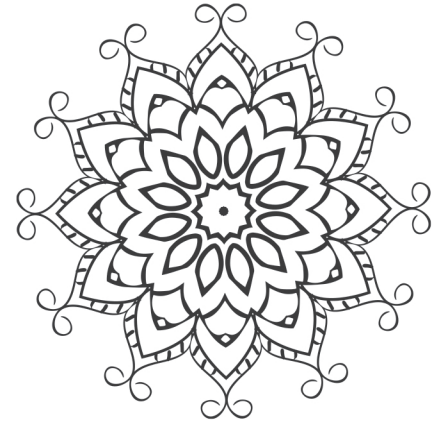
СЕСІЇ У ПРИМІЩЕННІ/НА ВУЛИЦІ:

Більшість досвідчених провідників рекомендують починати сесію у приміщенні з музикою, щоб свідомість мандрівника була основним джерелом подій. При цьому сесії на відкритому повітрі теж мають низку переваг.

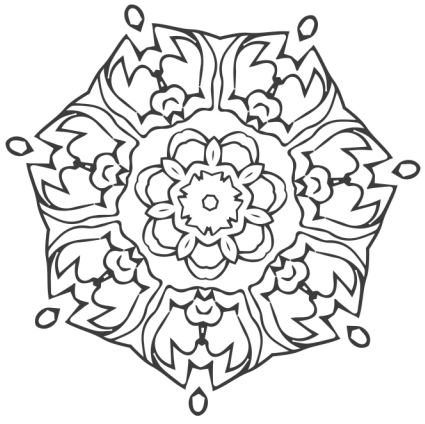
Вітер, шелест листя, спів птахів, плескіт води, океанські хвилі – зв'язок із природою може стати невід'ємною частиною досвіду.

Коли Альберта Гофманна, хіміка, який створив ЛСД і віднайшов його ентеогенний потенціал, запитали про спосіб прийому психоделіка, він відповів: «Де б ви його не приймали, завжди робіть це на природі». Якщо ви вирішите проводити сесію на відкритому повітрі, досвід може бути екстравертним. Але музика буває корисною і на вулиці.

Є цінні стани свідомості, в які входиш із відкритими очима, а є такі, в які краще входити із заплющеними очима. Але багато провідників рекомендують мандрівникові проводити більшу частину



9 У кожного провідника є свої фаворити, про що можна зробити висновок з наступної примітки. «Найкращим {ніж було зазначено в розділі посібника} з найкращих здається «Реквієм» Брамса, «Адажіо для струнних» Барбера, «Третя симфонія» Горецького, повільна частина «Концерту для скрипки з оркестром» Брамса і т. д. Завдання кожного провідника – розрізняти «дуже добре» і «відмінно».



часу, особливо в період підвищеного усвідомлення, в масці для сну.

Зазвичай під час сесії мандрівник сам розуміє, коли слід заплющити очі.

Як сказав один провідник: «Дивно, як багато можна «побачити» із заплющеними очима».

> *Ідеальний баланс – коли більш інтенсивні частини сесії проходять у приміщенні, але є можливість пізніше під час сесії вийти на вулицю. Вкрай важливо забезпечувати фізичну, особисту та психологічну безпеку та підтримку.*

При достатній ентеогенній дозі в приміщенні або на вулиці, вдень чи вночі, мандрівник, як правило, хоче проводити більшу частину часу лежачи.

10 http://www.erowid.org/psychoactives/dose/dose.shtml

Препарат

Психоделіки діють як каталізатор, створюючи середовище, де потім можуть протікати інші реакції. Завдяки дії препарату різним аспектам психіки легше взаємодіяти один з одним, тим самим дозволяючи відкривати функції мозку, які зазвичай є прихованими.

Досвід варіюється від легкого зрушення у сприйнятті до захопливого занурення в інші реальності.

ДОЗА:

З цілком зрозумілих причин використання будь-якої рослини або рослинного екстракту не дозволяє точно виміряти дозу. Проте є певні діапазони.

Нормальна доза сушених псилоцибінових грибів – 3-5 г, а ЛСД – 150-400 мкг.

Цілий ряд ентеогенних переживань може викликати і мескалін.

Якщо мандрівник приймає мескалін, 1 мкг ЛСД приблизно відповідає 1-2 мг мескаліну.

Маса тіла, найімовірніше, не є вирішальною змінною для вибору правильної дози.

Надійне джерело інформації про дозування ряду психоделіків можна знайти на сайті Erowid[10].

ВИБІР ПСИХОДЕЛІКА (ВІД РЕДАКТОРА):

Незважаючи на те, що «класичні» психоделіки схожі як за механізмом дії, так і за суб'єктивним досвідом, є деякі моменти, які варто врахувати при виборі препарату.

Основні відмінності лежать у часі подорожі та впливі препарату на загальне самопочуття мандрівника.

Псилоцибінові гриби забезпечують повноцінну, але найкоротшу подорож (4,5-6 годин). Така сесія може бути легшою як для мандрівника, так і для провідника, і це одна з причин, через яку саме псилоцибін використовується зараз у більшості досліджень та клінічних випробувань.

ЛСД може змінювати стан свідомості на 8-12 годин, і в окремих випадках на 14+ годин.

Мескалін може діяти ще довше. Крім цього, мескалін (особливо у формі кактусів або кактусового екстракту) призводить до сильного фізичного нездужання з епізодами нудоти та блювання.

ЕНТЕОГЕННА ПОДОРОЖ

Друга частина «Посібника для мандрівників та провідників від Гільдії провідників»

Ведення сесії

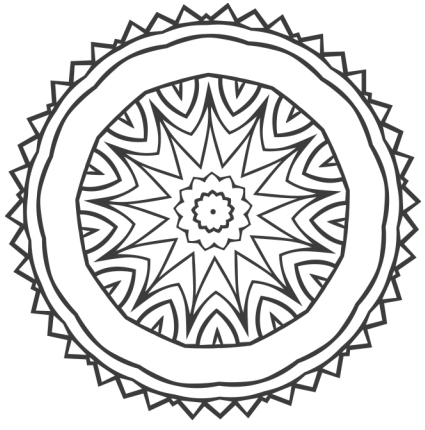
ЛСД та інші ентеогени здатні відчиняти двері у нескінченну кількість досвідів. Нижче описані етапи сесій, що були виділені на основі багатьох подорожей. Це загальні описи, також можливий цілий спектр варіацій досвіду.

> *«Під дією ЛСД звичне світосприйняття зазнає глибокої трансформації та інтеграції. З цим пов'язане ослаблення або навіть тимчасове зникнення бар'єру Я-Ти.»*
>
> Альберт Гофманн

Приблизна кількість часу, що відводиться на кожну стадію, типова для ЛСД та мескаліну. Для псилоцибінових грибів ці періоди зазвичай коротші, хоча мають таку ж послідовність.

ЗАСВОЄННЯ ПСИХОДЕЛІКА:

Пам'ятайте, що ви збираєтеся створити священний простір. Психоделіки рекомендовано приймати натщесерце (6 годин з моменту останнього прийому їжі), але вранці в день сесії допустимий легкий сніданок із фруктів або тосту.



Якщо мандрівник бажає промовити молитву, висловити подяку або звернутися до будь-якої духовної традиції, ви можете створити імпровізований вівтар або просто посидіти разом у тиші.

Деякі провідники пропонують препарати, дотримуючись формальних правил: подають таблетки, капсули або рослинні матеріали в маленькій красивій тарілці або мисці, воду в кришталевому келиху або навіть у металевому кубку.

ПОЧАТКОВА СТАДІЯ (20-50 ХВИЛИН):

Після прийому психоделіка деяким людям хочеться рухатися кімнатою та розмовляти. Бажано, щоб мандрівник, за можливості, поводився спокійно, а також варто звертати його увагу всередину себе. Тим не менш, ви повинні реагувати відповідно до обставин і дозволяти мандрівникові робити те, що йому здається природним, особливо якщо він перебуває у стані тривоги.

Коли препарат почне діяти, слід запропонувати мандрівникові лягти і слухати музику, про вибір якої ми казали вище. Якщо минуло більше години після прийому препарату, а людина продовжує сидіти і спілкуватися або рухатися по приміщенню, тоді їй може знадобитися бустерна доза.

Друга доза має становити приблизно половину початкової дози. Перш ніж пропонувати бустер, спитайте мандрівника, що він відчуває. Якщо він має на меті глибоку духовну подорож, то вона, як правило, починається під час другої години сесії або раніше.

Якщо через дві години від початку сесії (з додатковою дозою або без) мандрівник все ще активний, не давайте йому ще одну додаткову дозу.

Якщо мандрівник продовжує рухатись чи спілкуватись з кимось, це зазвичай свідчить про опір до заглиблення в себе, і його слід поважати. Запропонуйте вийти на свіже повітря або послухати музику сидячи. ***Не наполягайте*** на ентеогенній сесії.

ДОЗУВАННЯ:

Надто низька доза може зменшити інтенсивність або глибину переживання. Занадто велика доза може перешкодити запам'ятовуванню або навіть розумінню того, що відбувається. Якщо ви сумніваєтеся, почніть з нижчої дози з можливістю подальшої бустерної дози.

До цього моменту посібник призначався насамперед для провідників. Далі чергуватимуться поради для провідників та мандрівників.

ДО УВАГИ МАНДРІВНИКА:

Чекаючи початку своєї подорожі після прийому психоделіка не соромтеся говорити з провідником про будь-які занепокоєння, що у вас залишилися, а також не варто соромитися розповідати про свої думки та почуття. Коли ви відчуєте, що подорож починається, вам, мабуть, захочеться лягти. Якщо вам зручно, надягніть маску для сну або пов'язку.

ВЛАШТУЙТЕСЯ ЗРУЧНІШЕ, РОЗСЛАБТЕСЯ І:

1. слухайте музику;
2. спостерігайте за своїм диханням та звертайте увагу на будь-які відчуття в тілі;
3. слідкуйте за тим, як музика впливає на вас.

На цьому етапі може почати пропадати і знову виникати розуміння того, де ви фізично перебуваєте. Таке відчуття «входу та виходу» природне. Це ознака початку вашої подорожі. Якщо вас щось турбує, поділіться цим зі своїм провідником.

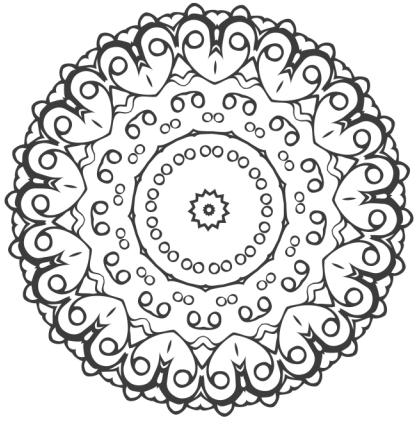
Наприклад, попросіть просто потримати вас за руку. Спостерігайте за тим, що відбувається всередині вашої свідомості та тіла, але не намагайтеся контролювати потік образів та відчуттів. Нехай ваш розум буде вільний; розслабтеся і спостерігайте, як ваші думки та почуття розкриваються без жодних зусиль. Прийміть цінне та будьте відкритим для будь-якого досвіду.

> *У вас може виникнути відчуття, що думки приходять і проходять швидше, ніж ви можете вловити їх. Цей наплив образів і думок може збивати з пантелику, але якщо просто спостерігати за ними, то це цілком приємне переживання. Таке відчуття часто виникає перед зміною рівня сприйняття. Просто дозвольте цьому відбуватися.*

Коли ви відпустите контроль, дискомфорт мине. Продовжуйте лежати із заплющеними очима і зосередьтеся на своєму диханні. Якщо почуваєтеся дуже некомфортно, сядьте та розкажіть провіднику про свої відчуття.

Можна навіть підвестися, щоб краще зрозуміти свої відчуття, і подивитися на свого провідника, а потім знову лягти і розслабитися. У процесі розширення можливостей вашої свідомості тіло знайде комфортне положення.

> *Майкл Поллан[11] наводить такі рекомендації: довіряйте, відпускайте та будьте відкритими. Розслабтеся та пливіть за течією.*



11 Pollan, Michael. How to Change Your Mind (p. 338). Penguin Publishing Group. Kindle Edition.

Слідуйте за подорожжю туди, куди вона вас веде. Піднімайтеся сходами, відчиняйте двері, досліджуйте дороги, літайте над краєвидами. Але найголовніша порада: завжди рухатися до чогось, а не намагатися втекти. Яким би жахливим чи лякаючим не було те, що ви зустрінете, завжди дивіться йому у вічі. Впевнено запитайте: «Хто ти, і що ти робиш у моїй свідомості?» або «Чому я можу в тебе навчитися?».

Відкриття та відпускання (3-4 години)

ДЛЯ МАНДРІВНИКА: приблизно в середині сесії ви зможете, якщо захочете, відпустити будь-які думки, почуття та турботи, які не потрібні вам у цій подорожі.

На цьому етапі ви зможете:

- Відпустити очікування щодо сесії.
- Відпустити особисті турботи.
- Позбутися занепокоєння щодо особистих проблем, таких як проблеми у відносинах та звичках.
- Відпустити кожен досвід, почуття чи візуальний образ у разі їх виникнення.
- Відпустити свою особисту ідентичність.
- Випробувати та поглибити своє усвідомлення інших вимірів реальності.

Саме на цьому етапі мандрівник, найімовірніше, зіткнеться із єдністю, що лежить в основі всього сущого. Деякі люди описують це як «побачити Бога», інші – як «з'єднатися з Богом», а хтось каже, що це «бути Богом».

Для когось це легкий, екстатичний період, інших такий досвід може дезорієнтувати. Іноді вас може налякати або спантеличити зміст або інтенсивність ваших видінь.

Ви можете переживати незвичайні почуття, пов'язані з «відпусканням», фізичним («Моя рука тане») або емоційним («Я божеволію?»). Ви можете відчути себе в небезпеці, втратити довіру до себе, ситуації чи навіть свого провідника.

Деяким людям здається, що вони вмирають. Ваш провідник нагадає вам, що він поруч і допоможе вам із цим впоратися: переживання вмирання – внутрішнє, і з вашим тілом усе гаразд.

Якщо вас щось турбує, попросіть про допомогу. Ваш провідник тут, щоб підтримувати вас і допомогти знайти опору (наприклад, відчуття смерті може бути першою реакцією вашої особи на усвідомлення того, що «ви» більше, ніж ваша особистість).

Це розчинення кордонів є стадією, коли ви можете відчути, ніби поряд перебувають духи або інші істоти. Зазвичай це позитивний досвід. Однак якщо вас щось турбує, обов'язково скажіть провіднику.

ДЛЯ ПРОВІДНИКА: слухайте, спостерігайте і будьте чуйними до станів психіки мандрівника, що постійно змінюються. Протягом цього періоду ви навряд чи можете зробити більше, ніж стежити за музикою і бути поруч.

Якщо вам потрібно заспокоїти мандрівника, спробуйте нагадати йому, що він самостійно прийняв рішення пережити цей досвід.

Іноді в такому стані мандрівник усвідомлює, що не тільки він, а й решта є Богом. Яку б форму не приймали такі осяяння, ваш головний обов'язок – підтримати людину.

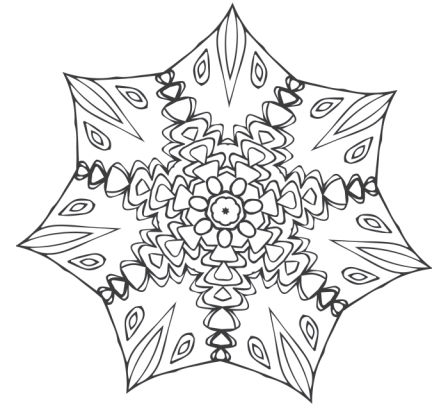
У такі моменти провідники часто відчувають *контактний кайф*. Без прийому будь-яких препаратів у провідника можуть виникнути яскраві спогади про власний психоделічний досвід або може з'явитися відчуття того, що він сам входить до розширених станів свідомості.

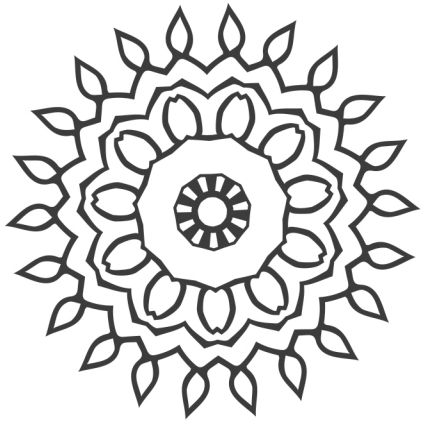
Прослуховування певної музики та спілкування з кимось, хто переживає психоделічний досвід, можуть викликати відчуття, що нагадують ваші власні минулі подорожі. Ці стани природні, зазвичай вони приємні і не повинні заважати вашій ролі провідника.

ДЛЯ ПРОВІДНИКА: ВІДВІДУВАННЯ ТУАЛЕТУ

Якщо протягом сесії провіднику потрібно в туалет, він має відлучитися. Якщо провідник занадто довго терпітиме, мандрівник може відчути дискомфорт і дезорієнтуватися.

Навіть якщо ви єдиний провідник, обов'язково виходьте, коли це потрібно. Повідомляйте, що ненадовго вийдете. А коли повернетеся кажіть, що вас не було лише кілька хвилин. За вашої відсутності у мандрівника могло пройти багато внутрішнього часу.





У деяких випадках мандрівник може почати багато розмовляти з вами.

Відомий психонавт і автор Теренс Маккенна так описував роботу піонера психоделічної терапії доктора Лео Зеффа: «Іноді, коли Лео сидів з людьми, вони виходили зі своїх думок і хотіли розмовляти з ним про те, що вони бачили, і досвід, який отримували. Лео слухав їх протягом кількох хвилин, але потім завжди казав: «Це добре, це чудово. Тепер повертайтеся до музики»[12].

Ця ж порада («повернутися до музики») може допомогти в ситуації потрапляння мандрівника в «луп» (петлю думок), коли він, звертаючись до вас, багаторазово повторює якесь питання або послідовність фраз.

Якщо після поради повернутися до музики мандрівник продовжить говорити, не наполягайте: у зміненому стані свідомості ваша наполегливість може бути сприйнята як відкидання або знецінення.

12 McKenna, Terence. Leo Zeff memorial speech delivered on April 17, 1988 https://terencemckennaarchives.com/2018/08/23/the-secret-chief/

ПЛАТО (1-2 ГОДИНИ): після періоду ентеогенного єднання музика не є обов'язковою. Провідник може поступово зменшувати гучність доти, доки не вимкне її зовсім, або чергувати періоди тиші та музики на запит.

ДЛЯ МАНДРІВНИКА: ви можете вільно сісти, звернутися до провідника, продовжити слухати музику чи виконувати все разом. Ви можете зосередитися на музиці чи образах, які бачите всередині.

Можна відпустити ситуацію і насолодитися грою та різноманітністю мінливих світів. Можливо, вам потрібно буде підтвердження реальності ваших спогадів та переживань.

Як правило, провідник пояснює вам, що побачене у вашій подорожі є реальним, але водночас унікальним для вас.

Досвід кожного мандрівника – особистий. Він може бути схожим або не схожим на ваш.

Для провідника: мандрівник може сказати, що відчував чи все ще відчуває себе за межами своєї звичної ідентичності. Наприклад, він бере участь у створенні всесвіту чи формуванні зірок.

Він може сказати, що бачив власне виникнення від зачаття і до моменту народження. Інші можуть

переживати біологічну еволюцію або те, що здається спогадами минулих життів.

Де б, за його словами, не перебував мандрівник, ваше завдання – слухати та підтримувати його. Роз'яснювати чи коментувати потрібно лише у тому випадку, якщо вас про це попросять.

Зведіть спілкування до мінімуму. Якщо мандрівник спантеличений або засмучений, підбадьорте його. М'яко торкніться його руки і скажіть щось на кшталт: «Ти можеш це відпустити. Ти впораєшся». Як правило, все, що потрібно, – це дотик підтримки.

Досвідчені провідники навчаються інтуїтивно відчувати, коли доречно щось сказати. Зазвичай більш ніж достатньо просто бути поряд з мандрівником.

Якщо мандрівнику необхідно сходити в туалет, йому може знадобитися ваша допомога, щоб встати і дійти до місця призначення. Зовнішній світ може візуально змінитися для нього, а координація рухів порушитися. Немає необхідності заходити з ним у туалет, залишайтеся недалеко від дверей і, якщо він не виходить за кілька хвилин, нагадайте, що потрібно повернутися до кімнати.

Плавне планування (наступні 3 години або доти, доки провідник і мандрівник не погодяться, що настав час закінчити сесію)

Мандрівнику можна запропонувати прості закуски (свіжі чи сушені фрукти, горіхи, крекери, сік тощо). Вода має бути доступна весь день. Мандрівник може їсти, а може і не їсти (якщо ви запропонуєте яблуко, можливий коментар про Адама та Єву). Провідник має поїсти, якщо голодний.

ДЛЯ МАНДРІВНИКА: у цей період після піку, коли ви знову повертаєтеся у свій світ, настає чудовий час для особистісної роботи. Ви вже будете більше в контакті зі своєю звичайною ідентичністю, але більш вільні від шаблонів, звичок та травм.

Якщо ви хочете вийти на вулицю, то можна це зробити за згодою провідника, зараз найкращий час для цього. Якщо у вас немає можливості чи бажання бути на відкритому повітрі, можете спостерігати за квіткою чи рослиною в кімнаті або навіть погортати книги із зображеннями природи.

ДЛЯ ПРОВІДНИКА: відмінними інструментами для створення мосту між містичним досвідом, здобутим на початку дня, та особистим «я» мандрівника є квітка, дзеркало та сімейні фотографії.

У якості квітки краще використовувати бутон троянди, в ідеалі той, який тільки починає відкриватися. Заохочуйте мандрівника вивчати його, поки він здається привабливим. Це може тривати до півгодини. Якщо мандрівник просто гляне на нього, понюхає і віддасть назад, запропонуйте йому розглянути його ще раз, глибше, уважніше. Однак, якщо він не виявляє інтересу, будьте готові рухатися далі.

Ще один спосіб поглибити зв'язки, встановлені під час сесії, – запропонувати мандрівникові подивитися у велике дзеркало, розмір якого дозволяє повністю побачити своє обличчя.

Мандрівник може побачити власне обличчя, що старіє чи молодіє, а також людей різної статі, віку та рас із різних історичних періодів. Якщо це відбувається, заохочуйте його дивитися далі. Якщо мандрівник занепокоїться чи злякається, запропонуйте йому зосередитися на очах у відображенні. Під час змін обличчя очі зазвичай не змінюються та справляють заспокійливий ефект.

Не пропонуйте свою інтерпретацію побаченого, навіть якщо у вас був такий досвід.

Якщо мандрівник хоче зайнятися більш особистою роботою, запропонуйте йому переглянути фотографії людей та місць, які він приніс на сесію. Мандрівник може дивитися на одну картинку цілу годину. Прокоментувавши її або посидівши в тиші, може відкласти цю фотографію і попросити іншу.

Не нав'язуйте свої ідеї чи думки, особливо, якщо люди на фотографіях вам знайомі.

ПРИМІТКА.
Коли людина просить окуляри, це вказує на повернення до більш звичайного стану свідомості. У цей час мандрівник все ще не повністю співвідносить себе зі своєю особистістю, але вже ототожнюється з тілом.

Якщо мандрівник прийшов на сесію із застудою, алергією або будь-яким болем, ці симптоми часто зникають під час сесії та можуть повернутися приблизно у цей період.

Може статися повне чи часткове вилікування фізичних хвороб. Наприклад, у доктора Ендрю Уайля під час сесії ЛСД назавжди минула сильна алергія на котів[13].

Якщо мандрівник приніс на сесію свою музику, зараз найкращий час її послухати, а також добре переглянути цілі чи питання, написані перед сесією.

13 Weil, Andrew. The Psychedelic Vision at the Turn of the Millennium: A discussion with Andrew Weil, in Hallucinogens, Grob, Charles S (ed.), Tarcher Putnam, New York, 2002, pp.131-132. «У мене все життя була алергія на кішок, і я їх не любив... Одного разу, коли я перебував під дією ЛСД, кішка стрибнула мені на коліна... Я багато грав із кішкою, і з того часу у мене більше ніколи не було алергічних реакцій».

Читайте по одному пункту вголос. Як і у випадку з фотографіями, обговорюйте або інтерпретуйте якнайменше.

Не пропонуйте відповідь чи навіть напрям, якщо вас про це не просять. Хтось може захотіти обговорити свої ідеї та розуміння; інші ж – ні.

Завершення формальної сесії

Ведення сесії закінчується приблизно через 6-8 годин після прийому псилоцибіну або через 8-10 годин після прийому ЛСД або мескаліну.

ДЛЯ МАНДРІВНИКА: ви можете періодично поринати у досвід подорожі до кінця вечора. Ви не зобов'язані бути товариським. Ви можете відчувати неймовірну любов до свого партнера, дітей або інших близьких людей, але її не обов'язково проявляти.

Якщо хочете зателефонувати комусь, обмежтеся людьми, які знають, що ви робили, і в ідеалі мають психоделічний досвід. Не переймайтеся через те, що деякі частини сесії важко згадати. Основні події та осяяння залишаться з вами як на свідомому, так і на несвідомому рівнях.

Можливо, ви ще бачитимете, як тече чи сяє реальність. Насолоджуйтесь цим. Споживайте легку їжу та пийте достатньо рідини, щоб відновити сили.

Краще не пити напої з кофеїном, тому що вони можуть завадити вам заснути, а саме уві сні ви можете почати інтегрувати отриманий досвід.

Супровідник

ІНСТРУКЦІЇ:

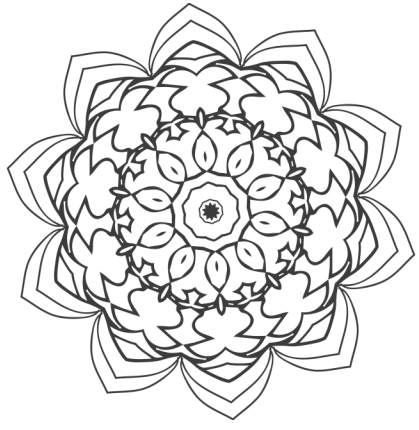
Друг чи родич, в ідеалі з психоделічним досвідом, має приїхати для супроводу мандрівника додому.

ДЛЯ СУПРОВІДНИКА: під час повернення мандрівника до звичайного життя ви повинні бути неупередженим, м'яким, відкритим і почувати себе комфортно в тиші.

Довгі періоди тиші вказують на те, що ваш друг все ще входить і виходить у психоделічний досвід, і в нього можуть бути важливі осяяння. Робіть нотатки, якщо вас попросять.

Запропонуйте йому легку їжу із простих інгредієнтів. Якщо мандрівник регулярно приймає ліки, нагадайте про це. Після сесії у людини може бути уривчастий сон – більшу частину ночі він спатиме короткими інтервалами.

Якщо людина хоче заснути, але не може розслабитися, допоможе тепле молоко, ромашковий чай чи келих вина. Більшість надає перевагу відмові



від прийому додаткових засобів, дозволяючи сесії природно закінчитися сном.

Ситуація: подальша інтеграція

ДЛЯ МАНДРІВНИКА: у перші кілька тижнів після мандрівки постарайтеся зрозуміти, що для вас важливо з того, що ви пам'ятаєте. Не поспішайте.

Цілком ймовірно, що ваше життя здаватиметься легшим, ніж раніше. Деякі люди зацікавляться вашим досвідом і захочуть про нього поговорити, інші переживатимуть за вас, зміну вашого світогляду і навіть будуть занепокоєні тим, що ви зможете порушити їхній власний світогляд.

Не намагайтеся нікого ні в чому переконати. Мало хто захоче знати подробиці про вашу сесію. У міру того, як усвідомлення, зроблене в подорожі, стане невід'ємною частиною вашого життя, ви менше потребуватимете описати ваш шлях іншим.

Після сесії ви зможете краще, ніж будь-коли, усвідомити, що одні люди у вашому житті дають вам енергію та підтримку, а інші – ні. Так само, як із їжею – будьте з тими, хто вас живить. Наскільки це можливо, тримайтеся подалі від тих, хто принижує вас чи ваш досвід.

Протягом перших кількох тижнів після подорожі не приймайте рішень, що змінюють життя. Деякі люди, наприклад, передчасно переоцінюють свої основні романтичні стосунки.

Дайте спочатку собі час на інтеграцію досвіду. Виняток – припинення шкідливої для вас поведінки, такої як надмірне вживання алкоголю або прийом шкідливих наркотиків. Існує безліч свідчень того, що до алкогольної чи наркотичної залежності людей штовхає відчуття свого духовного відчуження та ізоляції. Досвід єднання, який люди часто переживають в ентеогенній подорожі та відчувають після, може допомогти відмовитися від об'єкта залежності практично без зусиль.

ДЛЯ ПРОВІДНИКА: бажано зустрітися з мандрівником хоча б один раз невдовзі після сесії, щоб допомогти процесу інтеграції. Крім того, будьте доступні для нього за необхідності. Просте усвідомлення того, що ви поруч, якщо це необхідно, так само цінне, як і те, що ви справді робите чи кажете.

Перед сесією переконайтеся, що ви дізналися про систему підтримки мандрівника: родину, терапевтів, друзів, колег, релігійні організації або духовних вчителів. На наступних зустрічах можете висловити думку, якщо це буде коректно, хто з його оточення може бути зараз корисним, а хто – ні, принаймні на певний час.

ЧАСТОТА: Як скоро? Як часто?

Як і більшість позитивних переживань, подорож зазвичай захочеться повторити.

Проте психоделічні подорожі дуже особливі, й при повторенні такого досвіду найближчим часом навряд буде відповідний ефект.

> *«Двері між світами завжди відчинені.»*
>
> Румі

Емпіричне правило: *що глибший досвід, то більшою має бути пауза перед наступним.*

Гільдія провідників (автори цього посібника) пропонує робити перерви між ентеогенними подорожами щонайменше півроку. Такий мінімальний період часу потрібен для засвоєння та інтегрування отриманих досвідів та ідей у ваше життя.

Дослідження, які протягом 6 років проводив Міжнародний фонд перспективних досліджень у Менло-Парку, штат Каліфорнія, показали, що для стабілізації глибоких особистісних змін потрібен щонайменше рік.

Багато людей, які зазнали справді глибоких переживань, не мали жодного бажання проводити наступні сесії протягом кількох років або навіть узагалі ніколи.

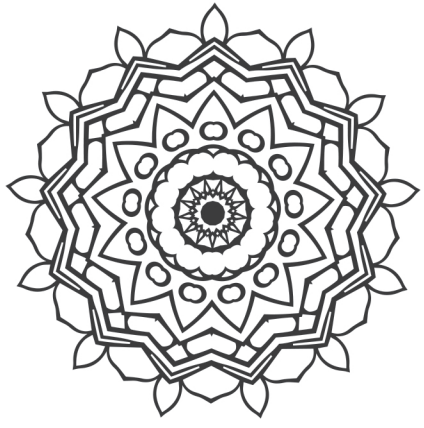
Ще одне застереження у відповідь на подібні питання полягає в тому, що «гонитва за кайфом» майже ніколи не спрацьовує. Це як робити нову фотографію поверх іншої на тому ж кадрі плівки. Якщо ви експонуєте нове зображення на старому негативі, воно буде замутнене і закрите. Однак якщо ви промотаєте плівку так, щоб був доступний неекспонований кадр, то наступний знімок буде свіжим і, можливо, таким же значущим, як і перший.

Зачекайте хоча б місяць, а потім вирішіть, що є правильним.

Якщо ви відчуваєте, що неодмінно «повинні» якнайшвидше знову прийняти психоделік, ймовірно, вам просто потрібно відкрито подивитися в очі проблемі, яку ви уникаєте. А це почуття, як би вам не хотілося протилежного, не є наказом від вашого вищого «Я» прийняти психоделік.

Один із варіантів дії у подібній ситуації – зустрітися з терапевтом, щоб обговорити те, що було під час подорожі.

Пам'ятайте, що ваш досвід не був просто «викликаний наркотиками», йому сприяло поєднання препарату, вашого наміру та інших унікальних для



вашої ситуації факторів на той момент часу. Зневага будь-якої з цих змінних може знизити для вас цінність наступної сесії.

ЖИВЛЯЧИ НЕБЕСНЕ ДРЕВО

Цей посібник – живий та змінний. Він складений з урахуванням колективного досвіду провідників різних культур. Якщо ви хочете щось додати, запропонувати виправлення або перекласти посібник іншою мовою, напишіть нам на адресу entheoguide@gmail.com (редакція цього видання) або theguidingpresence@gmail.com (для редакції англійського оригіналу).

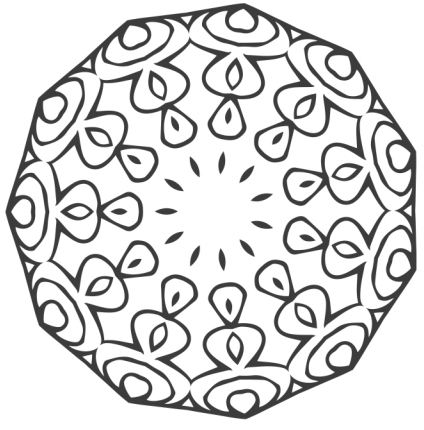
Ми заохочуємо поширення повної версії цього посібника через будь-які канали.

Приклад ритуалу для початку сесії

ПРОВІДНИК МОЖЕ СКАЗАТИ: «Ви свідомо приймаєте препарат, щоб відкрити себе будь-яким вченням, що можуть знадобитися в цей момент. Ні ви, ні ми не знаємо, якими будуть ці вчення і як вони можуть виникнути. Ми надамо безпечне місце для досліджень і будемо готові допомогти вам із будь-якими труднощами. Все, що ви дізнаєтеся про реальність, виходить зсередини вас, а не від нас чи від препарату»[14].

14 Greer, G. R., & Tolbert, R. (1998). A method for conducting therapeutic sessions with MDMA, Journal of Psychoactive Drugs, 30(4), pp. 371-379. http://www.heffter.org/pages/sessions.html

Контрольні списки мандрівника та провідника для зустрічі з божественним у собі



Ці контрольні списки покликані допомогти мандрівнику та провіднику створити ідеальні умови для зустрічі з божественним під час запланованої психоделічної/ентеогенної сесії. Контрольні списки є доповненням до основного матеріалу посібника, а не його заміною.

Найкраще рішення – опрацювати контрольний список за кілька тижнів і *безпосередньо перед* сесією. Навіть під час подорожі список може бути корисним.

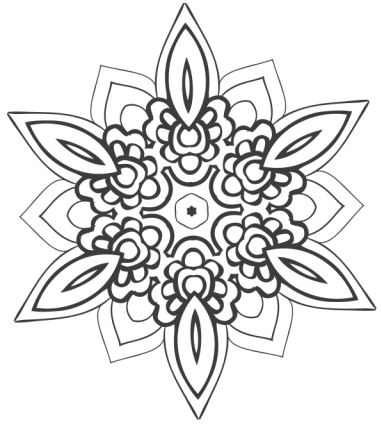
1. Загальна підготовка

МАНДРІВНИК ТА ПРОВІДНИК

- Прочитали основний посібник «До божественного в собі».
- Почуваєте себе добре разом і довіряєте один одному.

МАНДРІВНИК

- Роз'яснив особисті упередження щодо психоделічних досвідів та ентеогенів загалом.
- Розглянув та обміркував своє розуміння містичного досвіду, космічної свідомості, Бога/Богині чи Божественного загалом.
- Знайшов кваліфікованого провідника для сесії.
- Сформулював намір досить чітко, щоб донести його до свого провідника.
- В ідеалі виділив 3 повні дні для отримання досвіду: день на підготовку, день на сесію та день на інтеграцію.



ПРОВІДНИК

- Погодився стати провідником мандрівника.
- Має достатню кваліфікацію та досвід, щоб бути провідником, або перебуватиме під наглядом кваліфікованого наставника (за згодою мандрівника).

2. Налаштованість

МАНДРІВНИК ТА ПРОВІДНИК

- Почуваєтеся достатньо підготовленими до майбутньої сесії.
- Маєте гарне уявлення про періодизацію часу подорожі та про можливі напрямки внутрішніх бачень та зовнішніх змін, які очікуються під час сесії.
- Маєте спільне позитивне ставлення до майбутньої сесії.
- Почуваєтеся добре разом і довіряєте один одному.

МАНДРІВНИК

- Присвятив частину дня перед сесією спокійній підготовці.
- Перебуває в контакті з думками та почуттями, має позитивні очікування.
- Почується комфортно з провідником, фізично та емоційно.
- Не має незвичайних чи інтенсивних суїцидальних, темних чи інших тривожних думок, а також не має наміру глибоко занурюватися в страждання чи природу зла.
- Готовий до дуже незвичайного досвіду, зокрема до переживання досвіду різних реальностей чи історичних періодів; перебування в іншому тілі будь-якої статі; перетворення на тварину, рослину або мікроорганізм; переживання власного народження; зустрічі з божественним у собі у різних можливих формах: богів і богинь, божественних істот, трансцендентне світло тощо.

ПРОВІДНИК

- Має намір щиро і ефективно супроводжувати мандрівника без нав'язування, а також приймати будь-який досвід, що приходить.
- Відчуває емоційну та духовну готовність до майбутньої сесії.
- Готовий упоратися з усім, що виникне під час сесії, як усередині, так і зовні.
- Готовий допомогти мандрівникові (або самому собі) впоратися з будь-яким страхом, з м'якістю та присутністю.

- Залишатиметься нейтральним і неупередженим у питаннях, стосунках та особистої історії мандрівника.
- Розуміє, що мандрівник має безліч способів зустрітися з божественним.
- Переконаний, що у мандрівника немає суїцидальних, темних чи інших думок, що турбують його, і що він не має наміру глибоко занурюватися у страждання чи природу зла.
- Готовий скасувати або відкласти сесію навіть в останній момент, якщо відчуває або знає, що щось не так. Переконаний, що він та мандрівник довіряють один одному.

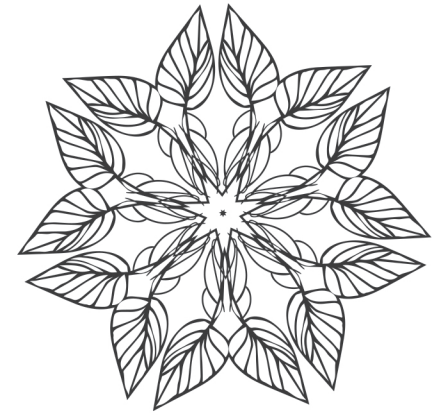
3. Середовище

МАНДРІВНИК ТА ПРОВІДНИК

- Самотнє, безпечне та зручне приміщення на час сесії.
- Спеціальні місця – кушетки, ліжка, килимки – де мандрівник може лежати, сідати та проводити час.
- Наявність м'яких подушок та ковдр.
- Можливість увімкнути музику: навушники або динаміки відповідно до бажань мандрівника.
- Маска для сну, пов'язка, подушки для очей, клаптик тканини або шарф на очі для прослуховування музики із заплющеними очима.
- Квіти, свічки та пахощі за бажанням.
- Вода для мандрівника та провідника.
- Доступний туалет.
- Електронні пристрої (зокрема телефони) перебувають у режимі без звуку або вимкнені.
- Можливість зовнішніх переривань зведена до мінімуму.
- Наявність художніх матеріалів, зошитів та інших творчих інструментів, доступних для використання мандрівником, за необхідністю.
- Доступ до сімейних фотографій, дзеркала, предметів мистецтва, квітів та інших гарних природних або штучних об'єктів.
- Узгоджено питання, чи безпечно виходити на вулицю у другій половині сесії.

МАНДРІВНИК

- Зручно одягнений, має при собі теплі речі.
- Проконсультувався з провідником з приводу музики та, за бажанням, сказав провіднику про конкретні музичні побажання та добірки.



ПРОВІДНИК

- Задоволений простором та середовищем взагалі.
- Забезпечив їжу, напої та засоби для інших потреб під час сесії.
- Проконсультувався з мандрівником щодо музики.
- Забезпечив наявність відповідної музики для різних фаз сесії, наприклад, музику без слів протягом перших 2-3 годин тощо.

4. Препарат

МАНДРІВНИК ТА ПРОВІДНИК

- Узгодили бажаний ентеоген та дозу.
- Отримали ентеоген із надійного джерела.

МАНДРІВНИК

- Розуміє можливі загальні ефекти ентеогену у вибраній дозі.
- Готовий поводитися тихо і, можливо, лежати, поки ентеоген починає діяти (від 20 хвилин до однієї години після прийому).

ПРОВІДНИК

- Може правильно відміряти та підготувати адекватну дозу ентеогену.
- Якщо після першої години мандрівник активно рухається або з іншої причини здається, що обраного дозування недостатньо, можливо, варто запропонувати бустерну дозу.
- Якщо після закінчення двох годин мандрівник продовжує виявляти ознаки активності (з бустерною дозою або без неї), провідник не наполягатиме на продовженні ентеогенної сесії.
- За будь-яких обставин залишатиметься з мандрівником на час активної дії препарату.

5. Сесія

МАНДРІВНИК ТА ПРОВІДНИК

- Підготовлені, мають позитивний настрій та в цілому готові до майбутньої сесії.
- Не мають раптових сильних передчуттів чи побоювань щодо майбутньої сесії.
- Спрямовано створили атмосферу та «священний простір» на момент прийому ентеогену.
- Згодні звести непотрібні розмови до мінімуму.

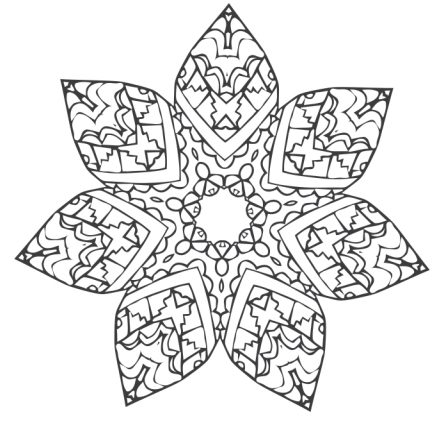
– Після сесії за мандрівником догляне супровідник.

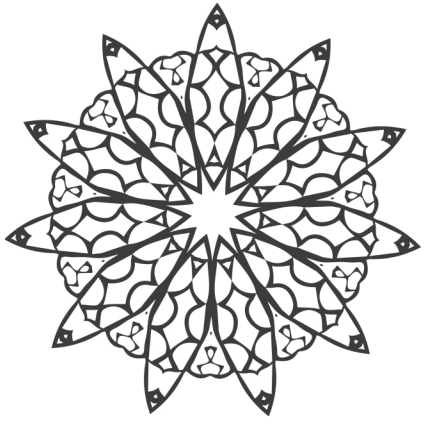
МАНДРІВНИК

– Мав легкий прийом їжі чи зовсім не їв перед сесією.
– Фізично почувається добре (або достатньо добре), щоб розпочати сесію.
– Готовий приймати поради та допомогу від провідника під час сесії.
– Готовий лягти, послухати музику, спостерігати за своїм диханням та звернути увагу на будь-які відчуття в тілі.
– Готовий відмовитися від очікувань щодо сесії, відпустити побоювання щодо стосунків, особистих проблем та звичок.
– Готовий відпустити кожне переживання, почуття чи візуальний образ у міру їхнього виникнення.
– Готовий відпустити свою особисту ідентичність та дозволити фізичним кордонам розчинитися.
– Готовий випробувати та поглибити своє усвідомлення інших вимірів реальності.
– Готовий просити провідника про допомогу, сприяння чи коментарі за необхідності. Довірятиме вказівкам провідника.
– Готовий до реінтеграції ближче до кінця сесії.

ПРОВІДНИК

– Готовий надати мандрівникові необхідну допомогу та підтримку, наприклад, легким дотиком та нагадуванням глибоко дихати.
– Готовий допомогти мандрівникові дістатися туалету та скористатися ним.
– Готовий тримати мандрівника за руку тощо.
– Повідомлятиме мандрівника, якщо йому потрібно ненадовго відійти, щоб сходити в туалет, або з іншої причини.
– Готовий «слідувати за потоком», довіряти інстинктам мандрівника та прислухатися до заявлених бажань та прохань мандрівника, коли це здається обґрунтованим та можливим.
– Не прийматиме препарати, що змінюють свідомість, до або під час сесії.
– Готовий до можливого виникнення «контактного кайфу» та впорається з ним.
– Не робитиме дій сексуального характеру, навіть якщо його про це попросять.
– Буде підтверджувати те, що мандрівник бачить і переживає, перефразовуючи або узагальнюючи це простою мовою.
– Готовий запропонувати мандрівникові піти далі, використовуючи такі фрази, як: «Все добре. Хочеш дізнатися більше?».





- Готовий послідовно показати мандрівникові його особисті фотографії.
- Готовий робити записи на папері або цифрові записи, на запит мандрівника.

6. Період після сесії та супровід

МАНДРІВНИК, ПРОВІДНИК ТА СУПРОВІДНИК

- Супровідник, в ідеалі друг чи родич із психоделічним досвідом, визначається заздалегідь і прибуває в обумовлений час після сесії.
- Супровідник розуміє, що його завдання полягає в тому, щоб повністю підтримувати мандрівника у період повернення у звичайне життя після сесії (період реінтеграції).
- Разом із провідником розроблено план періоду реінтеграції та можливої допомоги мандрівникові.
- Якщо провідник не проти, мандрівник може перекусити після сесії.

МАНДРІВНИК

- Готовий провести день після сесії, інтегруючи ідеї та досвід.
- Протягом принаймні перших кількох тижнів після сесії не прийматиме жодних важливих життєвих рішень (крім негайної відмови від шкідливих звичок та поведінки).
- Отримає підтримку після сесії від терапевта, друзів та провідника, якщо це необхідно.
- Готовий почекати щонайменше шість місяців до наступної ентеогенної сесії.

ПРОВІДНИК

- Мандрівник перебуває у відповідному стані, щоб його можна було залишити із супровідником.
- Мандрівник має відповідну систему підтримки зі сторони родини, друзів, колег, релігійних груп, терапевтів та духовних вчителів.
- Готовий зустрітися з мандрівником принаймні один раз невдовзі після сесії, щоб допомогти завершити процес реінтеграції.

СУПРОВІДНИК

- Буде слухати і не буде нічого пропонувати, перебивати чи інтерпретувати.
- Дозволяє тривале мовчання, оскільки розуміє, що мандрівник все ще може виконувати внутрішню роботу.

- Допоможе мандрівникові підготуватися до сну чи відпочинку.
- Не залишатиме мандрівника на ніч одного, але може залишити його з друзями чи родиною.

ДОДАТОК ВІД РЕДАКТОРА

Музика:

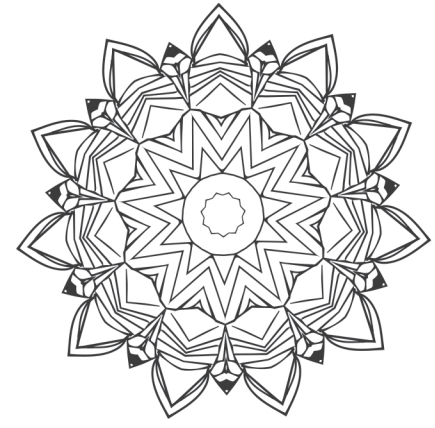
Для подорожі за допомогою псилоцибінових грибів ми рекомендуємо альбом East Forest – Music for Mushrooms: Soundtrack for the Psychedelic Practitioner (Spotify[15] / Soundcloud[16]). Він написаний спеціально для ентеогенної сесії і має правильну тривалість, паузи, моменти напруження та розслаблення. Увімкнути музику можна відразу після вживання грибів або дочекавшись перших проявів зміни стану свідомості.

Альтернатива – плейлист, створений Уільямом Річардсом з Університету Джонса Гопкінса, спеціально для досліджень псилоцибіну (Spotify[17]).

Додаткова інформація про психоделіки:

Ось, що можна подивитися та почитати на тему психоделіків та психоделічної терапії:

1. Фільм «Фантастичні гриби[18]». Фокус на псилоцибінових грибах та їх терапевтичному потенціалі.
2. Міні-серіал «Як змінити свій розум[19]». У кожній серії – розповідь про один із найважливіших психоделіків (ЛСД, псилоцибін, мескалін, МДМА).
3. Фільм The Wisdom of Trauma[20]. Історія про Габора Маté, одного з найвідоміших психоделічних терапевтів; фільм із фокусом на залежностях.
4. Фільм The Trip of Compassion[21]. Документальний фільм про МДМА-терапію.
5. Книга Trust, Surrender, Recieve[22] про терапію травми з допомогою МДМА. Це збірка оповідань, написаних від першої особи людьми, що її пройшли.
6. Книга How to Change Your Mind[23]. Дуже докладний історичний екскурс, розмови із сучасними вченими, особистий досвід. Довга, дуже інтелектуальна книжка непростою англійською, енциклопедія психоделіків від А до Я.
7. Книга Psychedelic Psychoterapy[24]. Посібник для мандрівників та провідників, які мають намір працювати з тяжкими психологічними травмами.



15 https://open.spotify.com/album/2LFyfGcBrrsvF8tECUs5gK?si=C1RPVR1QSx2i2IecHqq-LA

16 https://soundcloud.com/eastforest/music-for-mushrooms-a-soundtrack-for-the-psychedelic-practitioner

17 https://open.spotify.com/playlist/5KWf8H2pM0tlVd7niMtqeU?si=950f3a6a62f449c4

18 https://www.netflix.com/ua/title/81183477

19 https://www.netflix.com/ua/title/80229847?trkid=13747225&s=i&t=wha&vlang=en&clip=81593177

20 https://thewisdomoftrauma.com/

21 https://vimeo.com/ondemand/tripofcompassion

22 https://www.amazon.com/Trust-Surrender-Receive-Release-Trauma/dp/1619617382/ref=sr_1_1?keywords=anne+other&qid=1654431877&s=books&sprefix=anne+other%252Cstripbooks%252C210&sr=1-1

23 https://www.amazon.com/Change-Your-Mind-Consciousness-Transcendence/dp/1594204225

24 https://www.amazon.com/Psychedelic-Psychotherapy-User-friendly-Guide-Drug-assisted/dp/0963009656